

لا تدع القلق يسيطر على حياتك



بقلم

د. محمود أبو العزائم
رئيس التحرير

أخرى؟

حينها قد تشخص بأن يكون لديك اضطراب القلق العام إذا كنت تشعر بالقلق أو الانزعاج أكثر من ستة ٦ أشهر على الأقل.

كيف يساعد العلاج النفسي؟

■ هنالك أحد العلاجات الحديثة يعتبر فعالاً جداً في علاج القلق، ويطلق عليه العلاج السلوكي المعرفي. حيث يساعدك الطبيب على تحديد أفكارك وأفعالك السلبية، وقد تقوم بأداء واجبك مثل تدوين الأفكار التي تؤدي إلى قلق مفرط، وعندما سوف تتعلم كيفية تهدئة نفسك أيضاً.

■ كذلك قد تكون الأدوية النفسية جزءاً من خطة علاجك، فبعض الأدوية الحديثة المضادة للاكتئاب تعمل بشكل جيد لتقليل القلق، وقد يستغرق مفعولها حوالي ٤ أسابيع لتشعر بالتحسن. وقد يصف طبيبك بعض العقاقير الممتنعة خلال فترة شعورك بالقلق أو لفترة قصيرة.

ولكن بعض هذه الأدوية يحمل خطر الاعتماد عليها، وفي بعض الأحيان يمكن للأدوية الأقدم من مضادات الاكتئاب أن تعالج اضطراب القلق العام إذا كانت الأعراض تشمل الاكتئاب أو الذعر، وينبغي أن تتحدث مع طبيبك حول إيجابيات وسلبيات تناول تلك الأدوية.

■ كذلك فإن اعتناك بنفسك يمكن أن يساعد في إحداث بعض التغييرات البسيطة. فعليك تجنب تناول الكافيين والمخدرات غير المشروعة وحتى بعض المشروبات الباردة التي يمكن أن تزيد من أعراض القلق.

■ كذلك ينبغي الحصول على قسط كافٍ من الراحة وتناول الأطعمة الصحية واستخدام تقنيات الاسترخاء مثل التأمل، وممارسة التمارين الرياضية أيضاً، حيث تظهر الأبحاث أن النشاط البدني المعتدل (مثل المشي السريع) يمكن أن يكون مفيداً وبعثاً على الارتياح النفسي.

مثل الفواتير أو العلاقات أو الصحة. ويمكن للقلق أن يزعج نومك ويفمر تفكيرك، وقد تشعر أيضاً بالانزعاج بسبب قلة النوم أو من القلق نفسه. كما أن هناك أعراضاً جسدية للقلق تظهر عادة جنباً إلى جنب مع القلق. ويمكن أن تشمل الأعراض ما يلي:

- نوتر العضلات أو الألم
- الصداع
- الغثيان أو الإسهال
- الارتعاش أو الخوف

. وأهم ما يميز اضطراب القلق العام هو الشعور بأنه لا يمكنك التوقف عن القلق، فقد تجد صعوبة في الاسترخاء حتى عندما تفعل شيئاً تستمتع به. ويمكن للحالات الشديدة من القلق أن تعيق العمل والعلاقات والأنشطة اليومية.

ويمكن للأشخاص بأي عمر أن يظهر عليهم اضطراب القلق العام حتى الأطفال. حيث يميل أن يظهر تدريجياً من خلال ظهور الأعراض الأولى على الأرجح بين الطفولة وفي منتصف العمر، ويقال بأن القلق يصيب النساء ضعف ما يصيب الرجال.

وللقلق أسباب منها مثل الوراثة، حيث إن الجينات التي تنتقل عبر العائلة قد تعرض بعض الناس لخطر أكبر للقلق، ولكن هذه ليست هي الصورة كاملة. فمحيطك وخبراتك يعتبران مهمان أيضاً، كما أن هناك مواد كيميائية في الدماغ تسمى الناقلات العصبية وكذلك بعض التراكيب داخل المخ يُطلق عليه اللوزية (كتلة شبه لوزية من المادة الرمادية داخل كل نصف الكرة المخية، وهي المسؤولة عن العواطف وغريزة البقاء والذاكرة) لها علاقة في حدوث القلق.

ولا يوجد اختبار معلمي للتشخيص. لذلك يعتمد التشخيص على وصفك لأعراضك. حيث قد يسألك طبيبك:

- بماذا تقلق؟

- وكم مرة تقلق فيها؟

- وهل يتداخل قلقك مع أي أنشطة

وأوضح، أنه «من الواضح الآن تماماً أنه يجب معالجة احتياجات الصحة العقلية كعنصر أساسي في استجابتنا لوباء فيروس كورونا والتعافي منه»، «هذه مسئولية جماعية للحكومات والمجتمع المدني، بدعم من منظومة الأمم المتحدة بأسرها. إن الفشل في أخذ الرفاهية العاطفية للناس على محمل الجد سيؤدي إلى تكاليف اجتماعية واقتصادية ضارة طويلة الأجل للمجتمع».

ودعا الموجز الصادر عن منظمة الصحة العالمية إلى توفير خدمات الصحة النفسية الطارئة والدعم النفسي الاجتماعي على نطاق واسع، كما أوصى بالاستثمار في تدخلات الصحة العقلية التي يمكن تقديمها عن بعد، وضمان الرعاية الشخصية دون انقطاع لحالات الصحة العقلية الشديدة، والتأكد من أن الصحة العقلية جزء من التغطية الصحية الشاملة، من بين توصيات أخرى.

ولأن القلق النفسي أمر شديد الخصوصية، بحيث يصعب تحديد نوعه، فإن لكل نوع من أنواعه طريقة خاصة للعلاج، من بينها على سبيل المثال لا الحصر ممارسة التمارين الرياضية والركون إلى الهدوء قليلاً لاستجماع القوى، أو حتى تناول أدوية بوصفة طبية.

إن القلق العابر أمر مقبول، ومن الطبيعي أن تقلق في الأوقات العصيبة، لكن بعض الناس يشعرون بالتوتر والقلق يوماً بعد يوم حتى لو كان هناك القليل مما يثير القلق. وعندما يستمر هذا القلق لمدة ٦ أشهر أو أكثر، فعينها يطلق عليه اسم اضطراب القلق العام. وكثير من الناس لا يعرفون بأن لديهم قلقاً، لذا فقد يفوت عليهم العلاجات التي تؤدي إلى حياة أفضل وظروف أكثر سعادة.

إن من أهم أعراض القلق هو الشعور المستمر والمبالغ بالتوتر والانزعاج، حيث إن المرء قد لا يتمكن من تحديد سبب شعوره بالتوتر، أو قد يقلق كثيراً بشأن الأشياء العادية

يعيش سكان العالم اليوم أوقاتاً عصيبة بسبب انتشار وباء فيروس كورونا المستجد، الأمر الذي رفع مستوى القلق لدى كثير من الأفراد والعائلات، وغير

مجري حياة الملايين من البشر حول العالم ووضعهم تحت ضغط غير مسبوق.

وقد لاحظت منظمة الصحة العالمية المشاكل النفسية والعقلية التي تؤثر على العالم بشدة بسبب هذا الوباء، حيث قال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية،

في بيان صحفي،

إن «أثر الوباء على

الصحة النفسية

للناس يثير القلق

بالفعل» مضيفاً أن

«العزلة الاجتماعية،

والخوف من العدوى،

وفقدان أفراد الأسرة

يضاعفها الكرب

الناجم عن فقدان

الدخل والعمل في

كثير من الأحيان»